

Speisen 29.6.26 - 3.7.26

Täglich Marktfrischer Salat und Tagessuppe (siehe Aushang)



Wochenbowl:

Gebratene Melonen Bowl

Hirse | Zwiebel | Zucchini |
gebackene Wassermelone |
marinierte Kichererbsen | Kräuterdip
| bunter Sommersalat vom Rottweiler

Wochenmarkt

€ 14,00 | bio | glutenfrei | vegan

Die moderne Wassermelone ist ein Meisterwerk der Kulturgeschichte. Ihr Ursprung liegt im trockenen Afrika, wo die Ur-Melone alles andere als ein süßer Genuss war: Sie war klein, steinhart und durch natürliche Abwehrstoffe extrem bitter. Die Menschen schätzten sie dennoch – allerdings nicht als Speise, sondern als hohle, monatelang haltbare Wasserspeicher für lange Wüstenreisen. Erst durch jahrhundertelange Züchtung verschwand die Bitterkeit. Wie radikal sich die Frucht veränderte, zeigen historische Gemälde aus dem 17. Jahrhundert: Damals war das Innere noch von großen, weißen Hohlräumen und sternförmigen Kernwirbeln durchzogen. Das dichte, knallrote und saftige Fruchtfleisch, das wir heute kennen, entstand erst viel später durch gezielte, menschliche Auslese.

Tagesessen Montag 29.6.26

Buchweizenpfanne |
Tomatenconcasse | Mandeln | Feta
€ 13,00 | bio | glutenfrei | auf
Wunsch vegan

Tagesessen Dienstag 30.6.26

Alo Baingan - Pakistanisches
Auberginen-Kartoffel-Curry |
Basmatireis | Korianderblätter
€ 13,00 | bio | glutenfrei | vegan

Tagesessen Mittwoch 1.7.26

Mediterraner Kartoffelsalat mit
Bohnenkühle und Tsatsiki
€ 13,00 | bio | auf Wunsch vegan

Tagesessen Donnerstag 2.7.26

Vollkornspaghetti | Pesto | Parmesan
geröstete Sonnenblumenkerne |
gedörrte Tomaten
€ 13,00 | bio | auf Wunsch Vegan

Tagesessen Freitag 3.7.26

Dinkelkühle | Stangenbohnen-
Möhrenragout | Petersilie
€ 13,00 | bio

Nicht satt geworden? Dann bitte einfach melden!
Alles auch zum Mitnehmen in Rebowl
Allergene erfragen Sie bitte an der Kasse